

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、
生活のいろいろな場面で
「健康寿命」をのばす運動を
実践しています。

よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2007(平成19)年11月15日 第414号

(財)東京都予防医学協会
(財)予防医学事業中央会東京都支部

発行人 北川照男・編集人 山内邦昭

発行所 〒162-8402
東京都新宿区市谷砂土原町1の2
保健会館 電話 03(3269)1131

http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)

● 今月の主な紙面 ●

<1面> ● 新型インフルエンザ

<2~3面(見開き)>

- 新連載 冬の食中毒対策 第1回
- 話題 効果的ながん検診とは
第215回ヘルスケア研修会から
- 連載 子宮がん検診をめぐる 第7回
- 連載 健康づくり・健康増進を支援するページ
続・実践編 第7回

<4面> ● がん啓発サポートキャンペーン

- リレー・フォー・ライフ・ジャパン2007東京
- 第52回予防医学事業推進全国大会が開催
- 連載 保健会館クリニックの顔 第13回
- お知らせ

表1 ヒトA/H5N1感染症の臨床症状

重症疾患 : 通常のインフルエンザの概念を超える
・ 全身感染の可能性+サイトカインストーム (鳥や動物と類似)
・ 致死率50%以上 (37~88%)
1. 全身症状 :
発熱 (38℃以上)、出血傾向、多臓器不全
2. 呼吸器症状 : 下気道~肺の感染
軽症呼吸器感染症 (ARI)、乾性せき、肺炎、血痰、呼吸困難、 動脈血酸素飽和度 (SpO ₂) 低下、急性呼吸促迫症候群 (ARDS)
3. 消化器症状 : 腸管感染
下痢 (70%、血性もある)、腹痛
4. その他の症状 :
脳炎、心筋炎、鼻血、歯肉出血、胎盤・胎児感染
・ ウイルス、ウイルス遺伝子の検出 (~第14病日)
咽頭、肛門、糞便、尿、血液 (ウイルス血症)
・ 不顕性感染例はほとんどない

図 鳥インフルエンザ(H5N1)によるパンデミック対策の
基本戦略における警告フェーズ (WHO, 2006)

パンデミック間期	人への感染リスク: 低	1	鳥ウイルスの コントロール
新しいウイルスが 鳥などで見つかる	人への感染リスク: 高	2	
	人から人への感染: なし~非効率	③	早期封じ込め
パンデミック警戒期	人から人への感染: 増加傾向	4	
人の感染が確認	人から人への感染: 増加	5	大流行対策
パンデミック期	人から人への容易な感染	6	

■ **おわびと訂正** 本紙10月(413)号1面の図の縦軸の数値「0,0,0,0,0」は、「0,10,20,30,40」の誤りでした。おわびし、訂正いたします。

(本講演の講演録は、本会のウェブサイトに掲載の予定) 多くくった。

新型インフルエンザ

通常のインフルエンザとは異なる重症疾患

「毎年6千から3万人が死亡するインフルエンザは、変異を起こしやすいウイルスのため、毎年ワクチンを変えなければならぬ。だが、その最大の問題は数十年間隔でまったく新しい新型が出現する点にある。」



岡田研究員は講演の冒頭「通常のインフルエンザと新型インフルエンザ(新型)を区別することが重要」と強調し、次のように解説した。

「鳥インフルエンザが世界中の鳥の間で大流行している。WHOは、H5N1型鳥インフルエンザの根絶はすでに不可能であり、このウイルスからの新型の発生は、もはや時間の問題と警鐘を鳴らしている。」

「鳥インフルエンザウイルスには、感染が呼吸器に限局する弱毒型と、全身感染を起こす強毒型と、2種類がある。20世紀に出現した3回の新型はいずれも弱毒型のウイルスに由来する新型だったが、H5N1型ウイルスは、強毒型である。このウイルスが元となった新型が発生した際には、かつてない被害が予想されることから、国連やWHOは、このウイルスをターゲットにした新型対策を進めている。」

WHOの報告によると、H5N1型鳥インフルエンザには、これまで300人以上が感染、200人以上が死亡したとされる。岡田研究員は「実際にはこの数倍の患者発生が起これるためと考えられる。」

若し世代が危険の当事者であるという認識をもって対策を進める必要がある。とした。また、感染者の臨床症状表(1)や病態、病理所見のデータ、H5N1型ウイルスが強い毒性の特徴を保ったまま新型に近づきつつある科学的根拠などを挙げ、「このウイルスから新型が出た場合には、全身感染を起す性質を同時に持つことが強く想定される。」

通常のインフルエンザとは異なる新しい重症疾患として対応すべき」と強調。「現在は海外で莫大な鳥を殺処分して、フェーズ3(図)で何と封じ込めている状況だが、

新型は、鳥インフルエンザの鳥の間での流行から、鳥から人の偶発的な感染を繰り返すうちに、ウイルスに遺伝子変異や交雑が起こり、人から人に効率よく感染するウイルスに変化することで発生する。

今、H5N1型ウイルスによる鳥インフルエンザが世界中の鳥の間で大流行している。WHOは、H5N1型鳥インフルエンザの根絶はすでに不可能であり、このウイルスからの新型の発生は、もはや時間の問題と警鐘を鳴らしている。」

「鳥インフルエンザウイルスには、感染が呼吸器に限局する弱毒型と、全身感染を起こす強毒型と、2種類がある。20世紀に出現した3回の新型はいずれも弱毒型のウイルスに由来する新型だったが、H5N1型ウイルスは、強毒型である。このウイルスが元となった新型が発生した際には、かつてない被害が予想されることから、国連やWHOは、このウイルスをターゲットにした新型対策を進めている。」

WHOの報告によると、H5N1型鳥インフルエンザには、これまで300人以上が感染、200人以上が死亡したとされる。岡田研究員は「実際にはこの数倍の患者発生が起これるためと考えられる。」

若し世代が危険の当事者であるという認識をもって対策を進める必要がある。とした。また、感染者の臨床症状表(1)や病態、病理所見のデータ、H5N1型ウイルスが強い毒性の特徴を保ったまま新型に近づきつつある科学的根拠などを挙げ、「このウイルスから新型が出た場合には、全身感染を起す性質を同時に持つことが強く想定される。」

大流行の発生は時間の問題—WHO 急がれる全国民分の薬とワクチン整備

新型インフルエンザ対策は、単なる医療や公衆衛生の問題にとどまらず、世界レベルの社会危機管理、安全保障上の緊急課題となっている。対策先進国では、まもなく全国民への備蓄ワクチン接種が開始されるなど具体策が進んでいる。わが国でも国民分の備蓄ワクチンの整備、国民への情報提供など、国をあげた取り組みが急がれる。去る10月10日、都内のホテルで開かれた第16回健康づくり懇話会総会では、国立感染症研究所の岡田晴恵研究員(写真)が講演を行い、新型インフルエンザに関するWHOのコンセンサスを報告し、対策の課題を示した。今月は、その概要を報告する。

生が推定される」と述べ、「感染者や死亡者は、若年成人と小児に集中し、10代の致死率は72%にのぼる。これは免疫機能の活発な若い世代では免疫の過剰反応(サイトカインストーム)による多臓器不全

新型インフルエンザ対策—ワクチン

- **プレパンデミックワクチン(備蓄ワクチン)**
現在流行中の鳥型ウイルスから作ったワクチン。発症は阻止できないが、重症化と死亡のリスクを下げるのが十分期待できる。日本では1000万人分の備蓄にとどまる。スイスでは、フェーズ3の段階で、全国民に順次接種を開始する見込み(治療薬のタミフルは、全国民分をすでに備蓄完了)。
- **パンデミックワクチン**
ヒト型になった新型インフルエンザウイルスで作ったワクチン。発生してから作るため最初の流行には間に合わない。米国は新型発生後半年以内、カナダは4か月以内に全国民に接種する計画。

表2 新型インフルエンザに対する家庭での準備(米国)

- 基本方針: 外出・出勤・登校せずに、家庭に籠城する!**
- ・ 新型インフルエンザに関する情報の収集と理解
 - ・ 大流行の際の家庭、個人レベルの危機対応計画を立てる
非常食用糧、日用品の備蓄(できるだけ多く)、体温計
医療機関の確認
仕事、勤務、家事のバックアップ
 - ・ ふだんから健康的な生活に心がける
禁煙、睡眠、栄養、休養、うがい、手洗い(家族教育を含む)

- 大流行発生時**
- ・ 正確な情報入手
 - ・ 風評に惑わされず、冷静に対応(パニックに陥らない)
 - ・ 手洗い、うがいの励行
 - ・ 出勤、登校の停止(在宅勤務体制)
 - ・ 不必要な外出、集会参加、移動、旅行を避ける
 - ・ 発症した際には、必要に応じて、早めに医療機関を受診
 - ・ 患者は外出や人との接触を避ける

健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

お問い合わせ・ご相談は(予約制)
電話 東京(03)-3269-1141
健康管理コンサルタントセンター

事務局 東京都新宿区市谷砂土原町1の2
(財)東京都予防医学協会

◆◆ コンサルテーションのごあんない ◆◆

12月5日 岡 惺治(健康管理コンサルタント)	1月16日 岡 惺治
12月12日 三輪祐一(東京都予防医学協会総合健診部長)	23日 三輪祐一
12月19日 岡 惺治	30日 第217回ヘルスケア研修会につき休み
12月26日 三輪祐一	

以後、年末年始は休み

健康づくり・健康増進を支援するページ 続・実践編⑦

監修：岡 惺治 (健康管理コンサルタント)

日頃から下痢でお悩みの方は意外と多いようです。下痢のタイプには病的なものも、そうでないものがあります。まず、病気による下痢ではないかの判断が重要なポイントです。



山本雅子 保健師 山本雅子

また、Gさんは下痢が気になると水分を控えているようですが、量を少なくするのはよくありません。水分を適切に補給することが重要です。

食生活は外食中心のGさん。脂っこい食事が多い上に、酒席も欠かさない。弱った腸に追い討ちかける内容が、食生活にも反映されています。

Gさんにおすすめのレシピ
あんかけうどん 温玉のせ
①ゆであうどんをフライパンで軽く炒め、焼き色がつけいたら血に移す

- Gさんにおすすめのレシピ
① ゆであうどんをフライパンで軽く炒め、焼き色がつけいたら血に移す
② の材料をこま油で炒める

下痢を何とかしたい 37歳男性Gさん



Gさんのプロフィール
37歳の男性。健診結果では、とくに異常はなかったものの、下痢が気になっている。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

また、Gさんは下痢が気になると水分を控えているようですが、量を少なくするのはよくありません。

「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

健康増進コンサルタント
森山セナ
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、死因割合を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

老人保健法に基づく乳がん検診
おおよび子宮がん検診における事業評価の手法について
事業評価とは、検診実施機関の体制の確保や検診の質の向上を目的としたものである。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

老人保健法に基づく乳がん検診
おおよび子宮がん検診における事業評価の手法について
事業評価とは、検診実施機関の体制の確保や検診の質の向上を目的としたものである。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

図1 食中毒の月別発生状況ならびにノロウイルス食中毒の占める割合 (2006年)

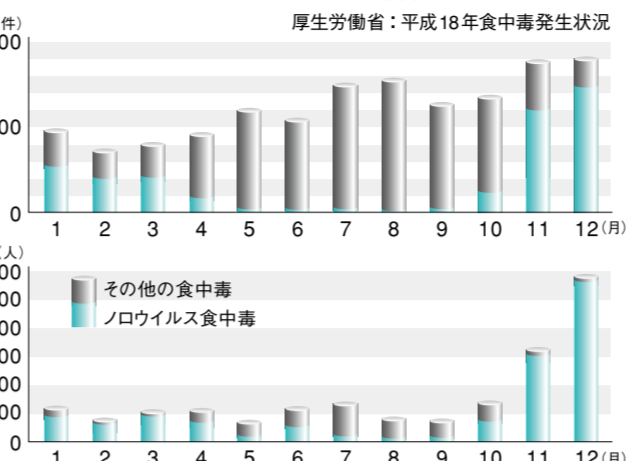
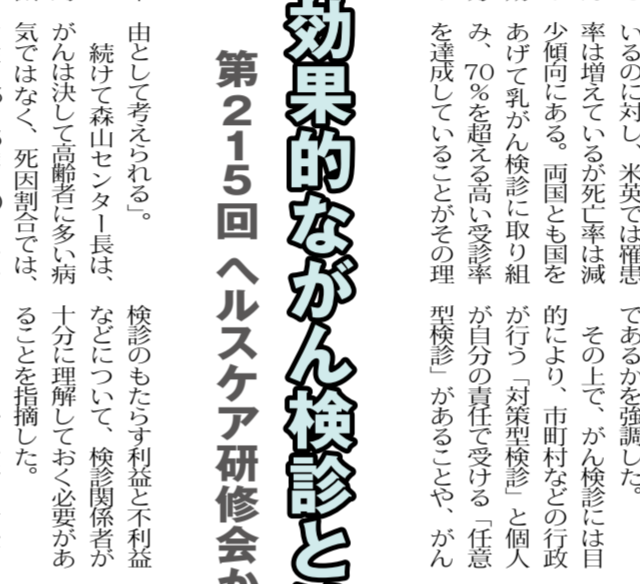


図2 病原因物質別食中毒発生状況の年次推移 (事件数: 全国) 厚生労働省:平成18年食中毒発生状況



10年ほど前までは、食中毒という「夏」の季節病、冬には少ないものと思われていました。しかし、2004年・2005年に食中毒の発生が頻りに増加し、2006年には、原因物質中2番目の発生件数になりました。

健康増進コンサルタント
森山セナ
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

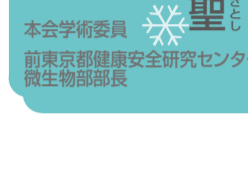
効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

「冬」に増加する食中毒
「1998年と1999年を比べてみると、冬に発生する食中毒の割合が増えています。特に、腸炎ピロリ菌やサルモネラ菌、志賀菌などの食中毒の発生が顕著です。」

健康増進コンサルタント
森山セナ
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

冬の中心に1 諸角聖 食中毒対策



何らかの原因でこのウイルスに汚染された食品や水を摂取することになり、あるいはヒトからヒトへ直接伝播することにより起こります。感染力は強く、ポラリティアと呼ばれる水分の補給をかける必要があります。

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

老人保健法に基づく乳がん検診
おおよび子宮がん検診における事業評価の手法について
事業評価とは、検診実施機関の体制の確保や検診の質の向上を目的としたものである。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。

消化がよい食材
白身魚、脂身の少ないモモやヒレ肉、鶏のささみ、豆腐など

健康増進部
山本雅子
「わが国では、乳がんの罹患率・死亡率ともに増え続けているのに対し、米英では罹患率が増えているが死亡率は減少傾向にある。」

効果的ながん検診とは 第215回ヘルスケア研修会から
がん検診の目的は、早期発見・早期治療すること、発生を予防すること、死亡率を減らすこと、生活の質を向上させること。

子宮がん検診
現行のがん検診については、平成17年とが、両者が適切に評価されることである。がん検診に関する取り組みを促進する必要がある。



がん征圧の願いを込め 24時間リレーウォーク

がん啓発サポートキャンペーン リレー・フォー・ライフ・ジャパン2007 東京

「命のリレー」と呼ばれるリレー・フォー・ライフは、「がんは24時間 眠らない」「がん患者は24時間 がんを闘っている」をメッセージに、がん患者を励まし、対がん運動組織に寄付する目的で、1985年に米国で始まった。

2006年には世界22の国と地域で開催され、50万人以上が参加



「サバイバズラップ」でスタートしたリレーウォーク(上) ステージでチーム紹介をする参加者たち(中左) 岸本葉子氏、さかいひろこ氏によるがん体験対談(中右) 患者、医療者、企業、有識者による意見交換会(下左) がんで亡くなった人、がんを闘っている人への思いが込められた「ルミナリエ」のキャンドル(下右)

「命のリレー」と呼ばれるリレー・フォー・ライフは、「がんは24時間 眠らない」「がん患者は24時間 がんを闘っている」をメッセージに、がん患者を励まし、対がん運動組織に寄付する目的で、1985年に米国で始まった。

2006年には世界22の国と地域で開催され、50万人以上が参加

「命のリレー」と呼ばれるリレー・フォー・ライフは、「がんは24時間 眠らない」「がん患者は24時間 がんを闘っている」をメッセージに、がん患者を励まし、対がん運動組織に寄付する目的で、1985年に米国で始まった。

演奏、支援演
奏、コンサート、啓発ビデオの上映などが行われた。また、患者団体や市民団体の活動

「サバイバズラップ」でスタートしたリレーウォーク(上) ステージでチーム紹介をする参加者たち(中左) 岸本葉子氏、さかいひろこ氏によるがん体験対談(中右) 患者、医療者、企業、有識者による意見交換会(下左) がんで亡くなった人、がんを闘っている人への思いが込められた「ルミナリエ」のキャンドル(下右)

「サバイバズラップ」でスタートしたリレーウォーク(上) ステージでチーム紹介をする参加者たち(中左) 岸本葉子氏、さかいひろこ氏によるがん体験対談(中右) 患者、医療者、企業、有識者による意見交換会(下左) がんで亡くなった人、がんを闘っている人への思いが込められた「ルミナリエ」のキャンドル(下右)

予防医学事業中央会(中央会)、日本寄生虫予防会、愛媛県保健協会が主催する第52回予防医学事業推進全国大会が10月5日、愛媛県の県民文化会館で開催された。

今大会のテーマは、「暮らした中から疾病予防—メタボリックシンドロームを考えた」で、本会をはじめ中央会の全国支部で健康教育や健診活動に携わっている担当者、保健医療行政担当者、学校・地域・職域保健の専門家ら約1000人が参加した。

大会では、愛媛大学大学院の三木哲郎教授による「暮らした中でのメタボリックシンドローム」の講演が、特別講演として行われた。

このうち、特別講演で三木教授は、沖縄県の男性の平均寿命が、全国1位から26位まで下がった、いわゆる「沖縄クライシス」を例に挙げて次のように述べた。

「その後の分析で、沖縄県の55歳以下の死亡率が全国平均よりも高く、その死因が動脈硬化性疾患であることがわかった。高齢者の多くは伝統的な沖縄の食文化を維持しているが、若い人はハンバーグなどの動物性たんぱく質や脂肪、糖分などを多く摂取して

予防医学事業の推進に貢献した人に対する表彰式が行われた。

このうち、特別講演で三木教授は、沖縄県の男性の平均寿命が、全国1位から26位まで下がった、いわゆる「沖縄クライシス」を例に挙げて次のように述べた。

「その後の分析で、沖縄県の55歳以下の死亡率が全国平均よりも高く、その死因が動脈硬化性疾患であることがわかった。高齢者の多くは伝統的な沖縄の食文化を維持しているが、若い人はハンバーグなどの動物性たんぱく質や脂肪、糖分などを多く摂取して

第52回予防医学事業 推進全国大会が開催 愛媛・松山市

松山市長の
中村時広氏
による「坂
の上の雲」
のまちづく
り」などの
特別講演

「その後の分析で、沖縄県の55歳以下の死亡率が全国平均よりも高く、その死因が動脈硬化性疾患であることがわかった。高齢者の多くは伝統的な沖縄の食文化を維持しているが、若い人はハンバーグなどの動物性たんぱく質や脂肪、糖分などを多く摂取して

「その後の分析で、沖縄県の55歳以下の死亡率が全国平均よりも高く、その死因が動脈硬化性疾患であることがわかった。高齢者の多くは伝統的な沖縄の食文化を維持しているが、若い人はハンバーグなどの動物性たんぱく質や脂肪、糖分などを多く摂取して

「その後の分析で、沖縄県の55歳以下の死亡率が全国平均よりも高く、その死因が動脈硬化性疾患であることがわかった。高齢者の多くは伝統的な沖縄の食文化を維持しているが、若い人はハンバーグなどの動物性たんぱく質や脂肪、糖分などを多く摂取して

血圧脈波検査と心電図検査がひとつになって誕生

血圧脈波検査装置 VaSeraTM VS-1500E

医療機器承認番号：21800BZX10162000

新登場

血管の硬さを示すCAVI、血管の詰まりを示すABI、2つの指標からなる血圧脈波検査と、国産心電計のパイオニアであるフクダ電子の心電図検査を融合させたバセラVS-1500Eの誕生です。生活習慣病・メタボリックシンドロームの病態把握と、治療の動機づけにお役立て頂けます。血管性疾患予防の時代ともいわれる21世紀に対応した、先進の一台です。

FUKUDA DENSHI 〒113-8483 東京都文京区本郷3-39-4 TEL (03) 3815-2121 (代) <http://www.fukuda.co.jp/>
 お客様窓口… ☎ (03) 5802-6600 / 受付時間: 月~金曜日(祝祭日、休日を除く) 9:00~18:00
 ● 医用電子機器の総合メーカー **フクダ電子株式会社**